

# 食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。  
 このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。  
 食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、  
 心や体にさまざまな不調が起こります。  
 1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

## 朝ごはんを食べることで…

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

体温

準備

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。

元気!

腸を動かし、便秘を防ぎます。

## 朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

## 主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

たんぱく質

野菜

果物

乳製品

## まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

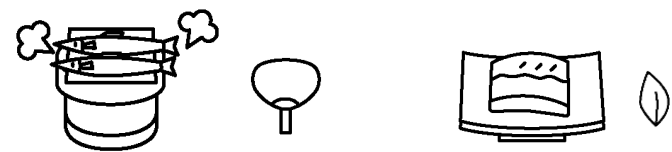
早寝早起き

牛乳

果物



## 魚が美味しい季節



秋は魚が美味しい季節です。刺身、てんぷら、タタキ、煮物など、魚の料理法はたくさんあります。  
 サンマなどの青魚には、DHAとEPAがたくさん入っており、血をサラサラにしてくれる効果やイライラを抑える効果があります。また、記憶学習能力を高める効果もあると言われており、成長期の子どもたちには欠かせない栄養素です。  
 給食時間に、魚が苦手な子どもを見かけます。最近、お家で魚を食べる機会が減っていることも気になります。  
 料理するのも食べるのも少しめんどろな『お魚』ですが、世界的にも評価されている食材なので、ぜひこの機会に子どもたちといっしょに魚を食べてみてください。

